



## Coltivare i semi della fiducia

### *Guarire le ferite relazionali dell'aborto*

Secondo recenti statistiche, quando un sacerdote osserva la propria comunità, può dare per scontato che un parrocchiano su tre - donna o uomo - parteciperà ad un aborto volontario nel periodo riproduttivo della sua vita<sup>1</sup>. Questo evento può capitare prima di incontrare l'attuale coniuge, durante il periodo di fidanzamento o dopo il matrimonio. Quando ci avviciniamo a coloro che hanno sofferto la perdita di un bambino a causa di un aborto, è importante capire una tendenza paradossale comune:

- Essi vogliono seppellire i ricordi legati all'aborto e fuggire dalle emozioni collegate a quell'evento
- Hanno un disperato bisogno di trovare uno sbocco per il proprio dolore taciuto, di sentirsi riconciliati, compresi, riappacificati e guariti.

### **Le relazioni dopo un aborto**

Chi soffre in seguito all'esperienza dell'aborto cercherà di allontanare o seppellire le proprie emozioni dolorose e di lasciare l'evento alle spalle. Questo dolore sepolto, chiamato "lutto complicato", poiché non espresso, trova sbocchi autodistruttivi in dipendenze solitarie, in atteggiamenti compulsivi, in disordini alimentari, nell'abuso di alcol e droga, nella promiscuità, nell'ansia, nella depressione, o nell'ossessione per il lavoro, per fornire uno scudo contro il dolore provato e per crearsi una forza personale contro una futura intimità.

**Questi sintomi della perdita in seguito all'aborto non avvengono isolatamente e possono avere un significativo impatto sul matrimonio e la vita familiare.** L'aborto crea ferite sia dal punto di vista relazionale sia dal punto di vista spirituale. Un sano rapporto coniugale è caratterizzato da un profondo legame tra marito e moglie insieme ad una fiducia fondamentale che porta ad una vivace e soddisfacente intimità emotiva, spirituale e fisica. L'aborto è l'esperienza traumatica di una morte strettamente collegata all'intimità relazionale/sexuale, che crea una rottura profonda della fiducia che colpisce al cuore la relazione. A causa della natura di questa ferita, i segreti e le relazioni extraconiugali non sono infrequenti per le persone che hanno abortito.

Frequentemente le donne che hanno vissuto l'interruzione di gravidanza si accontentano di un rapporto che non soddisfa i loro bisogni di amore e di sostegno e che può essere, in varia misura, abusivo o persino violento. Alcune donne dicono di aver accettato di restare in una relazione violenta per una forma di

---

<sup>1</sup> *Le statistiche italiane non sono molto più incoraggianti di quelle americane. "Circa metà delle donne americane ha avuto esperienza di una gravidanza involontaria e, secondo le statistiche attuali, più di un terzo (35%) ha avuto un aborto fino a 45 anni". Da [www.gutmacher.org/media/presskits/2005/06/28/abortionwiew](http://www.gutmacher.org/media/presskits/2005/06/28/abortionwiew)*

autopunizione. Esse sentono a qualche livello: “Questo è ciò che merito per quello che ho fatto al mio bambino”.

**Persino quando non si è genitori del figlio abortito, si è profondamente colpiti dai vissuti post aborto del proprio coniuge.** Purtroppo, si potrebbe non riuscire a comprendere che i propri problemi coniugali sono radicati in una perdita abortiva del passato e per tale motivo la coppia continua a lottare con problemi d'intimità, fiducia, comunicazione, sessualità e genitorialità. Una persona che ha vissuto l'aborto può sentire di dover lottare per meritare l'amore di altre persone, per affidarsi all'altro e per accettarlo come dono. Senza un percorso di guarigione, la coppia può sperimentare seri problemi, persino il divorzio. Per le coppie che hanno vissuto l'aborto durante il fidanzamento o all'inizio del matrimonio, l'aborto è come un seme radioattivo che è piantato nel profondo del cuore della loro relazione. Col tempo produce frutti tossici.



## **Ho sposato una donna che aveva abortito** di James McNeil

*Il seguente brano è un estratto dal libro “Redeeming A Father’s Heart” (“Redimere un cuore di padre”), presentato da un marito di una donna che aveva abortito prima del loro matrimonio. E’ la descrizione potente di una coppia che si è ritrovata alla soglia del divorzio, ma che ha trovato la forza di salvare il proprio matrimonio attraverso la grazia di Dio. Potrete vedere la sinergia dei ruoli tra vari apostolati della chiesa come **l’Incontro Matrimoniale**, **La Vigna di Rachele** e la **Pianificazione Familiare Naturale** che, insieme al sacerdote, hanno aiutato questa coppia a ritrovare la gioia e la felicità che l’aborto aveva minacciato di distruggere.*

Ho sposato una donna che aveva abortito, pensando ingenuamente che se io l’avessi amata abbastanza e l’avessi accettata incondizionatamente, l’effetto dei due aborti che aveva avuto prima di conoscermi non si sarebbe presentato. Il tempo può guarire alcune ferite, ma io posso dire ora per esperienza, che la ferita provocata dell’aborto non è una di quelle.

**Come Kathleen, anche tua moglie potrebbe non voler ammettere di essere in lotta con gli effetti dell’interruzione di gravidanza vissuta in passato.** Per alcune donne, i segni esterni di dolore, lutto, perdita, senso di colpa e autocondanna, appaiono solo dopo anni perché la ferita dell’aborto viene repressa e nascosta nella profondità del cuore.

Il dibattito pubblico sull’aborto è quasi esclusivamente focalizzato sulla sua legalità, il che rinforza l’idea che l’aborto sia un problema strettamente ideologico o politico e non invece un problema intensamente personale. Le donne che volevano esplorare le modalità con cui l’aborto le ha segnate emotivamente e spiritualmente, fino a poco tempo fa, hanno avuto poche possibilità e poco aiuto per farlo.

## La nostra storia

Già da prima che decidessimo di sposarci, Kathleen ed io siamo stati sessualmente attivi per anni. Kathleen usava la pillola, perché aveva paura di rimanere di nuovo incinta e questo mi andava bene. Noi eravamo imbevuti della cultura della menzogna secondo la quale l'attività sessuale è qualcosa che gli adulti possono sfruttare unicamente per la propria gratificazione. La mia fede cattolica in quel periodo era superficiale, un cattolicesimo culturale che mi aveva portato lontano dalla chiesa, non una fede consapevole, adulta. Dio è stato molto paziente con noi.

**Al corso prematrimoniale con il nostro prete, abbiamo recitato il ruolo della coppia giovane perfetta che si prepara al matrimonio.** “Certo, padre, siamo aperti ad avere bambini”, dicevamo, e ora penso che lo dicevamo in modo inconsapevole, senza aver mai approfondito questa questione. Ci siamo sposati e per un paio di anni le cose sembravano andare bene.

Inevitabilmente, il discorso dei bambini veniva fuori, ma la conversazione non andava mai troppo lontano. Poiché io ero d'accordo a non averne subito, l'argomento era facile da evitare. Col tempo, però, abbiamo dovuto affrontarlo. I genitori di Kathleen dapprima in modo solo accennato, poi in maniera più insistente hanno tentato di incoraggiarci ad avere un figlio.

Quando io toccavo il tema, Kathleen mi diceva cose del tipo: “Io non merito di essere madre”. Tali commenti hanno cominciato ad illuminarmi sul dolore irrisolto, sulla vergogna e il lutto collegati ai suoi aborti, e capivo che questi sentimenti erano al centro della sua riluttanza a diventare madre. E' stato difficile sapere come affrontare quella che era chiaramente una ferita sensibile e dolorosa in modo tale che potesse essere d'aiuto.

**Una volta ho detto: “Tu non puoi nascondere i tuoi aborti sotto un tappeto per sempre”.** Mi ha risposto: “Se non li nascondessi sotto un tappeto, non potrei più vivere”. Kathleen era piena di dolore ed era ferita nel profondo, e per sopravvivere aveva nascosto queste emozioni, ma così facendo, aveva murato una zona del suo cuore che altrimenti avrebbe potuto essere usata per amare se stessa e me. Evitare la questione dell'aborto comportava il pagamento di un prezzo altissimo e produceva un danno elevato per Kathleen e per il nostro matrimonio.

Mentre gli anni passavano, diventava sempre più incapace di contenere le emozioni che provenivano dal dolore e dal lutto collegati ai suoi aborti. Occasionalmente poteva perdere il controllo di se stessa, urlava a squarciagola, lanciava le cose e le rompeva. Mi disse che aveva fantasticato di ferirsi e di bruciarsi. Mi sentivo così impotente e confuso e non avevo idea di come darle aiuto se non calmandola e accarezzandola. Da solo ero incapace di aiutarla ad affrontare i suoi aborti e ad abbracciare un futuro che potesse includere la possibilità di avere bambini. Non importava quale fosse la tattica o il modo di intavolare un discorso, alla fine arrivavamo sempre ad un punto di scontro, oppure tornavamo al punto di partenza. Era come sbattere la testa contro un muro di mattoni.

Una delle cose più dure con cui convivere era il fatto che la nostra stessa relazione fosse dipinta come prova che gli aborti erano stati la cosa giusta da fare. Kathleen mi diceva: “Non posso immaginare la mia vita senza di te e, se avessi avuto due figli, non avrei avuto te, così gli aborti devono essere stati la cosa giusta da fare”. Cosa si può rispondere ad una dichiarazione di quel tipo? Provavo molto dolore nell'ascoltare il nostro amore dipinto come giustificazione dei suoi aborti ed io mi sentivo incapace di fare qualsiasi cosa sia per aiutare lei sia per aiutare noi stessi.

## La storia di mia moglie

Quando Kathleen rimase incinta per la prima volta, a diciotto anni, temeva che i suoi genitori si vergognassero di lei. Cosa che, associata al pensiero che un bambino avrebbe rovinato il suo piano di progredire nella scuola, ha pesato fortemente sulla decisione di abortire. L'altro aborto è venuto un anno dopo. Ha continuato a giustificare i suoi aborti a se stessa eccellendo negli studi. Ha intrapreso un programma ambizioso: 21 ore di lezione e nel frattempo lavorava come responsabile di piano della residenza scolastica femminile. Facendo tutto ciò si è guadagnata il punteggio più alto. Agli occhi di tutti era una studentessa modello e una figlia perfetta. Un calendario così impegnativo è servito a due scopi. Impegnarsi le ha fatto sembrare che era valsa la pena di abortire e si è mantenuta tanto occupata per mantenere nascoste le sue emozioni riguardo agli aborti. Comunque, questo ha avuto un prezzo. Nel corso del tempo, è diventata distaccata e senza emozioni. Sequestrando quella che era la parte ferita del suo cuore, aveva blindato le aree legate all'amore, alle emozioni e al voler bene a se stessa e agli altri.

Un marito che non è padre del bambino abortito ha di fronte a sé un ostacolo in più da superare prima che egli possa anche iniziare a parlare dell'aborto con sua moglie. Un uomo che ha abortito insieme alla moglie può dire: "Abbiamo entrambi una responsabilità in questo. Affrontiamo insieme il nostro aborto". Se non sei il padre, però, puoi ottenere risposte molto difensive quando introduci questo argomento così delicato:

*"Tu non sei stato coinvolto, non potrai mai capire".*

*"Che diritto hai per giudicarmi?"*

*"E' vero, dimenticavo. Tu sei perfetto. Non hai mai fatto niente di sbagliato".*

*"Questo non ti riguarda, quindi per favore lascia stare. Gestirò questo da sola."*

**Queste risposte difensive e spesso arrabbiate servono da scudo per nascondere i profondi sentimenti di vergogna, lutto irrisolto e ripugnanza per se stessi che spesso si trovano sotto la superficie.** La modalità di Kathleen di "gestire" tutto questo dolore era cercare di ignorarlo. Sapevo che volevo, prima o poi, avere bambini, e vedevo che questo mio desiderio faceva scattare le sue paure e il suo dolore irrisolto per gli aborti. Il futuro comunque sembrava lontano. Stavo per scoprire quanto gli aborti di Kathleen avrebbero pregiudicato in maniera diretta il nostro matrimonio.



## La nostra crisi

Sono stato per un anno in tour con la band, e questo è stato il motivo principale per cui io avevo sostenuto l'idea della contraccezione – avere figli avrebbe modificato le occasioni di successo della band. Dopo due anni dal nostro matrimonio, mentre io ero in tour con la band, Kathleen ha iniziato una relazione con un altro uomo. La relazione è continuata l'estate seguente quando io ero di nuovo in tour.

Ero diventato sempre più diffidente e finalmente mi sono soffermato ad affrontare il problema e le ho chiesto direttamente se stava avendo una relazione. Nel momento in cui lo ha ammesso, mi sono sentito completamente tradito, annullato, pugnalato al cuore. Non avevo mai, proprio mai pensato che questo ci sarebbe potuto succedere. Pensavo che fossimo blindati. Per quasi un'ora, la conversazione è stata accesa. Ho voluto sapere ogni straziante dettaglio riguardo a come erano peggiorate le cose.

E la domanda inevitabile, "Perché?"

Dopo esserci un po' calmati, ho detto apertamente: "Sta per accadere una delle due cose: o ci veniamo incontro come mai prima e veramente ritorniamo insieme oppure possiamo ritenere finito il nostro matrimonio e chiedere l'annullamento". Per alcuni giorni questa è rimasta una domanda aperta e, se non fosse stato per la grazia di Dio, facilmente avremmo intrapreso la strada della separazione.

**Col tempo sono stato capace di vedere la connessione tra gli aborti e la relazione extraconiugale.** Per Kathleen io rappresentavo la famiglia e la spinta ad affrontare gli aborti, mentre l'altro uomo rappresentava i bei tempi spensierati prima dei nostri anni di matrimonio. Al momento della scoperta, questa non è una grande consolazione, ma capire tua moglie e capire fino a quali estremi lei può andare cercando di evitare di affrontare la questione di quanto l'aborto l'abbia ferita, questo ha valore.

Ho imparato dopo che le relazioni extraconiugali, la promiscuità, le disfunzioni sessuali non sono rare tra le donne e gli uomini che hanno fatto l'esperienza dell'aborto, i quali spesso mandano a rotoli il loro matrimonio per punirsi. I desideri più profondi di intimità, di piacere e di amore sono collegati alla sfera sessuale della nostra relazione coniugale. Quindi, i sintomi del dolore irrisolto per l'aborto possono influire negativamente sulle nostre relazioni.



## Segni di speranza e passi in avanti

Invece della separazione e del divorzio, abbiamo partecipato ad un weekend chiamato l'Incontro Matrimoniale (NB: presente anche in Italia [www.incontromatrimoniale.org](http://www.incontromatrimoniale.org)). Quando abbiamo ripetuto le nostre promesse matrimoniali l'uno all'altra durante il ritiro, (che per noi significano stare insieme per sempre), ci siamo ridonati l'uno all'altra. Gli aborti sono venuti fuori al ritiro, ma di nuovo, la conversazione non è andata da nessuna parte. Ma dato tutto quello che era successo eravamo interessati a tornare a casa con il nostro matrimonio intatto. La questione degli aborti avrebbe dovuto aspettare un altro momento. In noi, comunque, era già in azione una nuova forza.

**Un anno dopo il nostro Incontro Matrimoniale, Kathleen provava una grave depressione che non riusciva a spiegarsi.** Il suo urlare e le sue esplosioni distruttive diventavano frequenti come non mai. Ha cominciato ad andare da uno psichiatra, ma visita dopo visita sembrava non andare da nessuna parte. Una primogenita come Kathleen tende a voler compiacere le figure che rappresentano l'autorità. Kathleen dava alla sua terapeuta le risposte "giuste", ma mai quella che rivelasse molto. Molti psichiatri – come il resto della società – neanche riconoscono il trauma e il lutto che possono seguire l'esperienza dell'aborto. Anche i counselor che sono disposti a riconoscere i sintomi correlati all'aborto spesso mancano delle conoscenze e delle risorse per offrire un concreto ed efficace trattamento a questo tipo di trauma.

Per disperazione, la terapeuta di Kathleen chiese che io mi unissi a loro per una seduta. Quando mi ha chiesto cosa pensavo ci fosse alla base della depressione e delle reazioni di Kathleen, io ho raccontato tutte le cose che Kathleen mi aveva detto nel corso degli anni. Tutti i commenti del tipo “metto sotto il tappeto” e “io non merito di diventare madre” vennero fuori. Quando ho finito di parlare ho guardato Kathleen. Sembrava confusa, come se il suo più profondo e oscuro segreto fosse stato raccontato.

Infatti, era questo ciò che era successo.

**Sapevo che esistevano siti web sul post aborto e li ho menzionati in presenza della psichiatra.** Ha detto: “Avrete un compito a casa. Voglio che andiate a casa e troviate quali risorse riguardo al post aborto esistono nel web”.

Ho scavato tra i siti sul tema e speravo che anche Kathleen stesse facendo lo stesso. Trovai *La Vigna di Rachele* ([www.vignadirachele.org](http://www.vignadirachele.org)). Ho letto quasi tutto quello che c’era sul sito riguardo ai ritiri di guarigione nei weekend e ho iniziato a guardare le città e le date a disposizione. Non c’erano ritiri nella nostra città in quell’anno (1999) e nessun ritiro nei prossimi sei mesi era a meno di 10-15 ore di auto. La data e il luogo più vicino era Kansas City. Per giorni ho tenuto dentro questa informazione mentre cercavo in tutti i modi di iniziare una conversazione su cosa avessimo imparato durante la nostra esplorazione sul web. Una notte, Kathleen era già a letto ed io le stavo accanto mentre controllavo la posta elettronica. Disse: “Amore, quanto è lontana Kansas City?” Sorpreso, risposi: “Circa 11 ore di auto, perché?”. Avevamo valutato l’idea di andare allo stesso ritiro della *Vigna di Rachele*. Ci guardammo l’un l’altra e ci sorridemmo. Scoprimmo allora che Dio stava guidando la nostra ricerca nel web.

## Facendo breccia

Avevo già comunicato via e-mail con Theresa Burke, la fondatrice della *Vigna di Rachele*. Mi stava incoraggiando ad andare ad un ritiro con Kathleen. Quando Kathleen ha deciso di andarci, però, ha resistito all’idea che io andassi con lei. Ha insistito sul fatto che, dal momento che non ero coinvolto nelle gravidanze, sarebbe andata da sola. Le avevo detto che un responsabile della *Vigna di Rachele* mi aveva consigliato di accompagnarla. Ha ceduto e abbiamo cominciato a programmare il viaggio.

Giunti a Kansas City, ci siamo fermati in un ristorante per il pranzo prima del ritiro. Kathleen ha detto: “Se tu non fossi qui con me, tornerei indietro e me ne andrei a casa. Le ho preso la mano, l’ho guardata negli occhi e le ho detto: “Io ti amo e questa sarà una cosa buona per entrambi”.

Spiegare qui un ritiro della *Vigna di Rachele* richiederebbe almeno un intero capitolo, se non proprio un libro intero. Basti dire che le meditazioni guidate delle scritture durante il ritiro, gli esercizi, la condivisione di gruppo e il dare un nome ai bambini di Kathleen, anche se non facili da vivere, sono state per noi veramente un momento di guarigione. Alla fine del ritiro, durante la funzione commemorativa, Kathleen ha letto ai suoi figli una lettera ed io ho adottato spiritualmente i bambini. Sono state versate tante lacrime in quel weekend, ma alla fine c’era gioia, grande gioia, pace e ristoro per noi e per gli altri presenti al ritiro.

**Mai in vita mia sono stato così convinto che Dio opera potentemente e con tanto amore per riportare alla vita le sue creature ferite quanto durante quel week end.** Ho visto innanzitutto l’azione dello Spirito Santo attraverso la compassione umana, la sensibilità e l’abilità di quella meravigliosa equipe del ritiro composta da laici, professionisti e un sacerdote. E’ stata un’esperienza unica per Kathleen e me. Ne siamo venuti fuori rinnovati. Il ritorno a casa da Kansas City sembrava un esilarante viaggio che avevamo vissuto anni prima. Fluttuavamo nell’aria dopo questa esperienza.

La ferita dell’aborto di Kathleen era come un cancro. Il ritiro aveva rimosso il cancro, ma c’era ancora molto da guarire nel nostro matrimonio. Non c’è una soluzione improvvisa ai problemi causati dall’aborto e, se fai

fatica a trovare un modo per aiutare tua moglie a cercare di guarire, abbi in cuore la fiducia che il lento processo vale il vostro tempo e il vostro sforzo.

Kathleen non era ancora pronta a diventare madre e aveva ancora dei dubbi sulla possibilità di essere in grado di avere un bambino. Io la rassicuravo dicendo che poteva farcela, ma siamo rimasti in una *empasse* per alcuni altri anni. Avevo sentito parlare dei rischi alla salute connessi all'uso della pillola contraccettiva, come pure ho iniziato a metterne in discussione la moralità. Sapevo che l'insegnamento della Chiesa Cattolica era contro la contraccezione, ma fino ad allora, ero in sintonia con la cultura di massa che considera la chiesa un'organizzazione repressiva, non al passo coi tempi. Trovai una copia di *Humanae Vitae* e la lessi pagina per pagina. Aveva un senso logico per me. Avevo compreso chiaramente perché la chiesa ha fatto bene ad insegnare che l'uso del controllo artificiale delle nascite era un peccato ed era dannoso.

**Ho detto a Kathleen del cambiamento del mio cuore, ma sembrava molto scettica.** Non ero molto incisivo all'inizio, ma alla fine lo sono stato. Non potevo più fare sesso e usare il controllo artificiale delle nascite con la coscienza a posto. Ho suggerito di imparare la Pianificazione Familiare Naturale che è un metodo per verificare i segni della fertilità e sapere quando si è fertili e quando non lo si è. La chiesa approva questi metodi naturali perché con essi la coppia non sterilizza ma accetta la propria fertilità, e se ha motivi seri per rinviare la possibilità di concepire lo fa senza separare l'unione sessuale dai ritmi di fertilità dati da Dio. Kathleen all'inizio si è trattenuta, ma poi ha deciso di andare ad un corso dei metodi naturali presso l'Ufficio della pastorale familiare della nostra diocesi.



## Un ulteriore cambiamento

Kathleen ha interrotto la pillola e ci sono voluti parecchi mesi per riequilibrare la sua fertilità. Quando questo è avvenuto e quando abbiamo preso dimestichezza con i metodi naturali, li abbiamo trovati piacevoli. Ci siamo sentiti più sani. E' cresciuta la nostra fiducia nell'efficacia di questo metodo. Nel corso del tempo ha fatto crescere tra noi un'intimità mai vissuta in passato con l'utilizzo dei metodi artificiali. L'autocontrollo richiesto dal metodo naturale per evitare la gravidanza è un piccolo prezzo da pagare per l'accresciuta intimità e la relazione più profonda che viene fuori dal lavorare insieme per un obiettivo comune. L'accettazione della Pianificazione Familiare Naturale è stato un altro passo nell'opera di guarigione di Dio nel nostro matrimonio.

**L'ultimo passo era fare l'amore una notte in cui sapevamo che Kathleen era fertile.** Sapere che insieme e intenzionalmente avevamo deciso di andare avanti è stato un partecipare in un amore più profondo di quanto io potessi immaginare. Poche settimane dopo, abbiamo avuto la conferma: Kathleen era incinta. La nascita di nostra figlia è stato il coronamento della guarigione di mia moglie. Kathleen mi ha detto successivamente che aveva chiesto l'intercessione dei suoi bambini in Cielo perché la sua gravidanza fosse serena e senza complicazioni.

Abbiamo partecipato al corso Bradley per il parto naturale che ci ha insegnato un metodo d'equipe per facilitare il parto. Ho imparato modi per aiutare Kathleen a rilassarsi, a respirare e a prendere consapevolezza del proprio corpo. Sono stato allenato anch'io per il grande giorno. Abbiamo letto tutti i libri che ci sono passati per le mani, abbiamo fatto gli esercizi e i massaggi ogni sera e Kathleen ha cercato di mangiare tutti cibi sani. Kathleen ha travagliato per sei ore prima di partorire nostra figlia naturalmente e senza complicazioni. Nostra figlia è il dono più bello e più importante che Dio ci abbia fatto.

Quando guardo al nostro passato e ai passi che abbiamo dovuto fare per far fronte alla frustrazione e alla confusione che l'aborto ha provocato nella nostra vita, so che ogni passo è stato importante e non poteva essere affrettato. Dio è così paziente. Dio è così fedele e fa miracoli quando siamo umili e aperti alla sua azione nelle nostre vite. A volte questo chiede un duro lavoro da parte nostra. Tua moglie e il vostro matrimonio valgono quel duro lavoro e io voglio proprio incoraggiarti a non arrenderti!

**I passi verso la guarigione che ho dovuto fare con mia moglie possono non essere gli stessi per tutti i mariti e per tutte le mogli, o possono verificarsi in un ordine differente, pertanto non leggete questo come una semplice lista di passi da compiere. Speriamo che la lettura della nostra esperienza di guarigione possa darvi gli strumenti da usare nel vostro percorso di guarigione.**



### **Di seguito elenco per voi mariti alcuni suggerimenti finali:**

- **Sii amorevolmente persistente con tua moglie.** Per quello che è possibile, inquadra tutto ciò che le dici nel contesto di come voi due potete guarire insieme. Se tua moglie ti procura frustrazione con la sua rabbia e ti dice che tu non c'entri, di nuovo, ama tua moglie al punto tale da lasciare che le parole dolorose rimbalzino su di te. Ella non intende ferirti. Chiedi a Dio di darti la forza, le parole giuste da dire o il buon senso di spegnere la luce, accarezzarle la schiena, dirle che la ami e lasciarla addormentarsi tra le tue braccia. Domani provvederà a darti un'altra opportunità.
- **Sii aperto a quello che Dio vuole insegnarti attraverso questa esperienza.** Sii pronto ad ascoltare quando tua moglie è pronta a parlare. Sii comprensivo ed usa l'umorismo. Talvolta una buona risata può ricordare che buoni amici siete, quando c'è bisogno di ricordarlo, e procura anche una pausa di rilassamento emotivo dopo il faticoso lavoro interiore già svolto e ancora da svolgere. Ridere o piangere insieme, infatti, può guarire e unire molto. L'aborto è una ferita che si inserisce tra voi, pertanto ogni passo che riuscite a fare per essere uniti e per collaborare come una squadra contro il nemico comune è un passo verso la guarigione.
- **Parla con un prete, uno psicologo/counselor, con un parente comprensivo o con un amico che ti ascolterà davvero.** Sempre più sacerdoti e psicologi si stanno formando su come aiutare le persone per le problematiche inerenti il post aborto. Non arrenderti. Prega. Prega ancora e lascia che l'amore sia alla base di ogni tua azione e di ogni tua parola.

*Ringraziamo la Dott.ssa Tommasina Sannino per la traduzione.*